

Dia Mundial da Saúde Mental

A saúde mental é o foco de 2001 e o Dia Mundial da Saúde foi-lhe devotado.

Segundo a OMS, deverá entender-se este dia apenas como parte de um processo sistemático destinado a aumentar a visibilidade das temáticas de saúde mental, a ampliar a reflexão sobre as mesmas, a advogar pelas pessoas que sofrem de doença mental com a finalidade de melhorar, a nível mundial, a situação de saúde mental das populações. A partir desse dia terá lugar uma sequência de actividades de realce da importância da saúde mental, escolhida como foco da World Health Assembly em Maio de 2001, designada como tema do World Report em Outubro de 2001.

Os problemas de saúde mental crescem exponencialmente. Os últimos dados, fornecidos pela OMS, indicam que as doenças mentais são dos mais importantes contributos para a sobrecarga geral de doença e incapacidade. Medidos em DALYs, representam 11,5% da carga designada. A depressão só por si representa 46,9% desta cifra, a dependência do álcool 11,3%, as psicoses 8,7%. Das actuais dez principais causas de incapacidade, cinco são doenças mentais. Estima-se que a depressão será em 2010 a segunda causa de incapacidade.

É um imperativo obter ganhos em saúde mental revertendo a actual situação. A OMS apela à expansão do investimento no domínio da saúde mental. Para além de responder com qualidade às necessidades dos muitos que já sofrem de doença mental, esta organização salienta que os sistemas de saúde devem organizar programas preventivos para grupos em especial risco. Define como prioridades as crianças e os adolescentes privados de cuidados adequados, os idosos isolados, as mulheres vítimas de abuso e todos os que estão traumatizados pela guerra, violência e discriminação, bem como aqueles que sobrevivem em condições de extrema pobreza.

Considera-se como estratégico envolver nesta reflexão diversas organizações não directamente ligadas à saúde mental, e muitas fora do sector da saúde, dado que a carga gerada pelos problemas de saúde mental não poderá ser resolvida isoladamente, impondo-se o estabelecimento de parcerias que possam actuar sinergicamente neste domínio fulcral da saúde.

Muitas das acções propostas para 2001 são dirigidas à sensibilização do público em geral para uma mudança positiva em termos de opinião quanto à saúde mental. As opiniões das comunidades têm a capacidade de influenciar decisores e políticas. Eis por que a OMS avança: *este deve ser um momento de reagrupamento, uma*

oportunidade para gerar entusiasmo, para intensificar acções que perdurem, para promover a tolerância, para inspirar a auto-reflexão e encorajar à união e perseverança de todos aqueles que são basilares à prossecução do rumo das acções.

São dois os tópicos de eleição:

1. Todas as sociedades precisam de se focar na redução do hiato quanto ao tratamento das doenças mentais.

Embora muito se tenha progredido quanto ao conhecimento dos processos e meios terapêuticos das doenças mentais, já haja evidência de quais os contextos em que devem decorrer os tratamentos, acerca do que deve ser feito em termos de reabilitação dos doentes e de promoção da saúde mental, estes benefícios não contemplam toda a população. Muitos países continuam relutantes a enfrentar de forma efectiva os problemas de saúde mental existentes.

2. Há uma sequência negativa de efeitos resultantes da **exclusão social e discriminação** ligadas ao estigma das doenças mentais que, aliadas à natureza desactualizada e inadequada de algumas instituições psiquiátricas, limitam o acesso aos cuidados das pessoas necessitadas.

Convido-o então a uma reflexão pessoal. No nosso país quais serão os mitos mais comuns a serem combatidos? Quais são as necessidades que visualiza: mais cuidados, melhores cuidados, acesso mais fácil aos cuidados?

Entre o dia 7 de Abril – Dia Mundial da Saúde — e o dia 10 de Outubro — Dia Mundial da Saúde Mental — irão decorrer diversas iniciativas em Portugal no âmbito da saúde mental. Podem prever-se fóruns, seminários, acções mediáticas, sessões especiais no parlamento, cartas abertas, editoriais na imprensa, eventos festivos, dias abertos à população nos hospitais psiquiátricos, feiras, manifestações de rua, proclamações, concursos temáticos. Qual será a acção a que pode dar corpo enquanto profissional? E enquanto cidadão?

Doenças cuja prevalência ultrapassa um quarto da população, que estão no topo dos custos de saúde e sociais, cuja dimensão cresce rápida e comprovadamente e que são transgeracionais não podem mais permanecer na obscuridade, ser negligenciadas ou secundarizadas.

A saúde mental vai muito além da ausência de doença. Envolve adaptação, funcionalidade, literacia emocional, *elan vital*, criatividade, discernimento, pró-actividade. É um dos determinantes dos estilos de vida, giza a saúde em geral e é um capital imprescindível ao desenvolvimento social.

Está com os peritos quando afirmam que a saúde mental é obra e responsabilidade de todos? Explícite o seu contributo para este nosso desafio: «Excluir, não, cuidar, sim!»

